

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Struktur Organisasi Skripsi	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Hakekat Olahraga Tenis Meja	7
1. Prestasi Tenis Meja Jawa Barat dan Nasional	8
2. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga Tenis Meja	9
3. Teknik Dasar Olahraga Tenis Meja	10
a. Teknik Memegang Rake (<i>Grip</i>)	11
b. Teknik Siap Sedia (<i>Stance</i>)	13
c. Teknik Pukulan (<i>Stroke</i>)	13
d. Teknik Langkah Kaki (<i>Footwork</i>)	14
B. Kondisi Fisik	14
1. Pengertian Kondisi Fisik	15
2. Komponen Kondisi Fisik	16
C. Kondisi Fisik Dalam Cabang Olahraga Tenis Meja	18
1. Kelenturan (<i>Flexibility</i>)	19
2. Kecepatan siklus-asiklis (<i>Speed, Agility, Quickness</i>)	20
3. Daya Tahan Kekuatan (<i>Strenght Endurance</i>)	22
4. Kekuatan yang Cepat (<i>Power</i>)	23
5. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
1. Lokasi Penelitian.....	25
2. Populasi.....	25
3. Sampel	25
B. Desain Penelitian	26
C. Metode Penelitian.....	27
D. Definisi Operasional.....	28
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Prosedur Analisis Data.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN DATA

A. Pemaparan Data.....	38
B. Pembahasan Data	41
C. Analisis Temuan.....	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran	48

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	51
-------------------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

TABEL	Halaman
2.1 Tabel Kebutuhan Fisik Khusus Tennis Meja.....	18
2.2 Tahap Latihan Aerobik.....	24
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Kategori Skor Kemampuan Fisik Dasar Atlet Putra.....	36
3.3 <i>Normative Data for 20 Metre Test</i>	37
3.4 <i>Normative Data Steep Side Test</i>	37
3.5 Konversi Nilai.....	37
3.6 Norma Kemampuan Fisik.....	37
4.1 Data Hasil Tes Komponen Fisik Atlet Klub Gani Arta Bandung.....	38
4.2 Hasil Tes Komponen Fisik Atlet Klub Gani Arta Bandung.....	40
4.3 Hasil Rata-Rata Tes Kompoenen Fisik Atlet Tennis Meja Klub Gani Arta Bandung	44
4.4 Konversi Hasil Tes Atlet Tennis Meja Klub Gani Arta Bandung.....	44

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
2.1. Pegangan <i>Shakehand Sisi Forehand</i> dan Pegangan <i>Shakehand Sisi backhand</i>	12
2.2. Pegangan <i>Penhold</i> dilihat Dari Depan dan Pegangan <i>Penhold</i> dari Belakang.....	12
3.1. Push Up.....	31
3.2. Back Lifts.....	32
3.3. Squat Jump.....	32
3.4. Hand Dynamometer.....	33
3.5. Leg Dynamometer.....	34
3.6. Back Dynamometer.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

GAMBAR	Halaman
1. Data HasilTes Flexibilitas.....	51
2. Data HasilTes Kecepatan.....	52
3. Data HasilTesOtotLengandanBahu.....	53
4. Data HasilTesOtot Tungkai.....	54
5. Data HasilTesOtot Punggung.....	55
6. Data HasilTesKekuatanOtotLengandanBahu.....	56
7. Data HasilTesKekuatanOtotTungkai.....	57
8. Data HasilTesKekuatanOtotPunggung.....	58
9. Data HasilTesDayaTahanUmum.....	59
10. Data HasilTes Kelincahan.....	60
11. KonversiNilaiHasilTesAtletTenisMejaKlubGaniArta Bandung	61
12. PetunjukPenilaianKondisiFisik.....	62
13. Dokumentasi Penelitian.....	63